

Importância para a alimentação



O leite está na base da alimentação humana. Imediatamente após o nascimento é, durante vários meses, o único alimento que reúne todos os nutrientes necessários à subsistência da criança. O leite materno foi sempre considerado o mais indicado pois, além de ser riquíssimo em nutrientes, transporta também uma poderosa carga emocional, sendo através dele que o ser humano experimenta os seus primeiros contactos com o mundo: o vínculo mãe-filho (que se estabelece durante a amamentação), o gosto, o tacto, o cheiro.

A continuação da utilização do leite de outros animais pelo Homem, depois de terminada a fase da lactação, é de grande importância como componente de uma alimentação diversificada e saudável.

O **processo de crescimento/desenvolvimento dos adolescentes** obriga a uma alimentação saudável e equilibrada que garanta, qualitativa e quantitativamente, necessidades nutricionais específicas. O leite fornece quantidades apreciáveis de nutrientes considerados fundamentais.



O **Leite** é um **Alimento Completo** composto em média por:

Água (87,2%),
Hidratos de carbono (4,9%),
Gordura (3,7%),
Proteínas (3,5%),
Vitaminas e minerais (0,7%)
Outros componentes...



O principal hidrato de carbono existente no leite é a **lactose**. Uma outra característica do leite é a sua riqueza em **cálcio** e **fósforo** bem como a proporção em que ambos estão presentes, favorável à formação, manutenção e recuperação do esqueleto. É uma boa fonte de **vitaminas do complexo B**, **vitamina A** e também apresenta quantidades apreciáveis de **proteínas de elevada qualidade** (alto valor biológico) o que permite ao organismo dispor de todos os aminoácidos essenciais.

A recomendação para o consumo de leite e derivados para jovens é de 3 porções diárias.

Uma porção diária de leite e derivados corresponde a:

1 chávena de leite (250 ml) = 1 e ½ iogurte sólido (200g) = 1 iogurte líquido (200ml) = 2 fatias finas de queijo (40g) = 50g queijo fresco = 100g requeijão